



Calzone integral sabor pizza



Rendimento

12 porções (6 calzones)



Tempo de preparo

01:15

Ingredientes

MASSA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Farinha de trigo	3 xícaras e meia (chá)	385 g
Farinha de trigo integral	3 xícaras e meia (chá)	385 g
Açúcar	2 colheres e meia (sopa)	30 g
Fermento biológico seco instantâneo	1 colher e meia (chá)	15 g
Semente de linhaça	3 colheres (sopa)	45 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
AJI-NO-MOTO®	1 colher e meia (chá)	6 g
Ovo	3 unidades	150 g
Margarina sem sal	2 colheres (sopa)	30 g
Água	1 xícara e meia (chá)	300 ml

FINALIZAÇÃO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Gema de ovo	3 unidades	60 g

RECHEIO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Molho de tomate AJINOMOTO®	1 xícara e meia (chá)	300 g
Muçarela (ralada)	6 xícaras (chá)	600 g
Tomate (picado, sem sementes)	6 xícaras (chá)	420 g
Orégano	1 colher (sopa)	1,5 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque as farinhas, o açúcar, o fermento, a linhaça, o sal e o AJI-NO-MOTO®, e misture. Afaste os produtos secos para as laterais, formando uma cavidade no centro, junte os ovos, a margarina e a água. Sove a massa por 5 minutos, ou até soltar das mãos. Separe em 6 partes, boleie, cubra com um pano úmido descartável e deixe descansar por 30 minutos, ou até dobrar de volume.
2. Em uma superfície lisa e enfarinhada, com o auxílio de um rolo, abra cada massa no formato de círculo com 0,2 cm de espessura e distribua o Molho de Tomate Ajinomoto®, a muçarela, o tomate e o orégano. Feche os calzones dobrando a massa ao meio e faça pequenas dobras na borda para segurar o recheio.
3. Pincele a gema de ovo na superfície e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.